

Janeiro

Se	Te	Qu	Qu	Se	Sá	Do
		<u>1</u>	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



Semear: alface, alface roxa, couve repolho e couve coração de boi.

Colher couves, espinafre, etc.

Curiosidade: O milho é muito mais do que alimento. O milho para além de ser alimento precioso, dele obtém-se muitos produtos, desde a cola fina, usada em selos e envelopes, ao óleo comestível.

fevereiro

Se	Te	Qu	Qu	Se	Sá	Do
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	



Semear: alho-francês, beterraba, cebola, cenoura, coentro, couve-flor, ervilha, espinafre, fava, feijão, nabiça, pimento, repolho, salsa, segurelha e tomate.

Colher: cenouras, couve repolho e coração de boi.

Curiosidade: A salsa é rica em vitaminas e sais minerais. Tem propriedades anti-inflamatórias, digestivas e diuréticas, podendo ser um auxílio no tratamento da hipertensão.

Março

Se	Te	Qu	Qu	Se	Sá	Do
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



Semear:

abóbora, alface, beterraba, couves, nabiça, ervilha, espinafre, feijão, pepino, salsa, tomate, etc.

Colher: cebolas brancas e cebolinhos.

Curiosidade:

O pimento é extremamente rico em vitamina C e em carotenos, que são importantes para a divisão das células, a visão crepuscular e a saúde da pele.

Abril

Se	Te	Qu	Qu	Se	Sá	Do
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	<u>10</u>	11	<u>12</u>
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	<u>25</u>	26
27	28	29	30			



Semear: (no Crescente) abóboras, batatas, beterraba, brócolos, cenoura, couves, fava, feijão, nabo, pepino, salsa, cebola, pepino e tomate.

Curiosidade: o tomate é hoje uma referência incontornável nas nossas mesas, sob a forma de molhos, saladas, sumos e compotas. Rico em vitamina C, pró-vitamina A e várias vitaminas do complexo B, o tomate é ainda rico em potássio, magnésio e fósforo.

Maio

Se	Te	Qu	Qu	Se	Sá	Do
				<u>1</u>	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



Semear (e plantar):

abóboras, agrião, alface, beterraba, brócolos, cenoura, couves, espinafres, feijão, nabo, pepino, pimentos, rabanete, repolho, etc.

Colher: ervilhas, favas, cebola. Plantar tomate e tratar o já plantado. Prosseguem as sementeiras periódicas.

Curiosidade: A abóbora é originária da Guiné. Tem um alto valor nutritivo. Na cozinha a abóbora pode ser usada para fazer doces deliciosos, ou então para tornar a sopa numa agradável surpresa.

Junho

Se	Te	Qu	Qu	Se	Sá	Do
1	2	3	4	5	6	7
8	9	<u>10</u>	<u>11</u>	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



Semear (em viveiro): alface, alho-porro, repolho, couves-flor, couve-nabo, couve galega.

Em local definitivo, **semear:** cenoura, chicória, nabo, rabanete e salsa.

Plantar: batata, pimento e tomate. Continuar a sementeira do feijão, para consumo em verde.

Colher: a batata de fevereiro, cebola, alho, alface e aipo, da sementeira de janeiro. Apanhar as cerejas e as nêspersas.

Curiosidade: A couve é um vegetal muito rico em Cálcio, Fósforo e Ferro.

Julho

Se	Te	Qu	Qu	Se	Sá	Do
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



Semear: alface, brócolos tardios, cenouras, couve-flor tardia, ervilhas, feijão (de trepar e anão), nabo, rabanetes, repolho de Inverno, salsa, feijão verde e alfaces (para antes dos primeiros frios do Inverno).

Colher: alface, alho, beterraba, beringela, cebola, cenoura, couves, espinafre, feijão e tomate.

Curiosidade: As propriedades benéficas do alho são conhecidas desde a antiguidade e não será por acaso que a ideia de que o alho “rejuvenesce” e “prolonga a vida”.

Agosto

Se	Te	Qu	Qu	Se	Sá	Do
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						



Semear: cebolas, cenouras, espinafres, favas, feijão, nabo, rabanetes, ervilhas, repolho, acelgas, alface e couve, salsa.

Curiosidade: As frutas e legumes são importantes porque contêm uma alta concentração de vitaminas:

- Vitamina C que ajuda o corpo a proteger-se das doenças.
- Vitaminas do Complexo B, necessárias ao bom funcionamento de todas as células.
- Pró-vitamina A, que são transformados pelo corpo em vitamina A, indispensáveis à divisão celular e a uma pele e visão saudáveis.

Setembro

Se	Te	Qu	Qu	Se	Sá	Do
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				



Semear:

cenoura, feijão, nabo, rabanete, repolho, salsa, acelga, alface, alho-porro, cebola e tomate.

Colher: feijões e cebolas, para semente.

Curiosidade:

A cenoura é riquíssima em Vitamina A. Apenas cem gramas são suficientes para suprir as necessidades diárias de um ser humano. Ela ajuda a manter o bom estado dos olhos, da pele e das mucosas.

Outubro

Se	Te	Qu	Qu	Se	Sá	Do
			1	2	3	4
<u>5</u>	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



Semear: ervilhas, favas, lentilhas, nabos, rabanetes, cenouras, espinafres e coentros.
Plantar: espargos, couves, beterrabas, morangueiros e alhos.

Curiosidade: A batata é nativa da América, mais especificamente da região dos Andes, e é cultivada há mais de 7 000 anos. Hoje a batata é a terceira cultura mais importante como fonte de alimento no mundo, sendo apenas superada pelo arroz e trigo.

Novembro

Se	Te	Qu	Qu	Se	Sá	Do
						<u>1</u>
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						



Semear: alface, cenoura, couves, com exceção da couve-flor e brócolos, fava, ervilha, beterraba, cebola, nabiça, nabo, rabanete e tomate.
Colher: beterraba.

Curiosidade: A cebola é provavelmente, a mais antiga planta cultivada. Crua ou cozida, sempre foi um alimento importante, através do tempo. Na época dos egípcios, juntamente com alho e rabanete, era um dos principais alimentos dos trabalhadores que construía as pirâmides. Por isso, pensava-se que a cebola tinha verdadeiros poderes mágicos. Na Europa medieval, era tão valiosa que era usada como pagamento de rendas e ofertas de casamento.

Dezembro

Se	Te	Qu	Qu	Se	Sá	Do
	<u>1</u>	2	3	4	5	6
7	<u>8</u>	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	<u>25</u>	26	27
28	29	30	31			



Semear:
cebola, couves, nabiças, rabanetes, espinafres, alfaces, favas, ervilhas e cenouras.

Plantam-se:
couves diversas (nomeadamente repolho e couve-flor), morangueiros, alhos e cebolas.

Curiosidade:
A alface é uma planta herbácea comestível, originária da Ásia.



Feriados:

- 1 janeiro - ano novo**
- 10 abril - sexta feira santa**
- 12 abril – Páscoa**
- 25 Abril – dia da liberdade**
- 1 Maio – Dia do trabalhador**
- 10 junho – dia de Portugal**
- 11 junho – Corpo de Deus**
- 15 agosto – Assunção de Nossa Senhora**
- 5 outubro – Implantação da República**
- 1 Novembro - Dia de todos os santos**
- 1 Dezembro – Restauração da Independência**
- 8 Dezembro – Dia da Imaculada Conceição**
- 24 Dezembro - Natal**